

۲۰۲۳۹۳۲
۹۱۱۲۹۲



تغذیه و رژیم درمانی

مؤلف

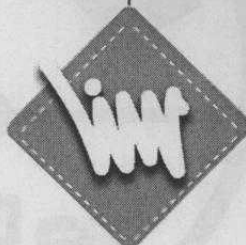
جلال مولودی

دانشجوی دکتری تخصصی تغذیه

این کتاب به منظور آشنایی با تغذیه و رژیم درمانی و همچنین به منظور آشنایی با روشهای تشخیصی و درمانی در زمینه تغذیه و رژیم درمانی تهیه شده است. این کتاب به منظور استفاده از دانشجویان و متخصصان تغذیه و رژیم درمانی تهیه شده است.

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور: سفر تا تغذیه و رژیم‌درمانی / مؤلف جلال مولودی
مشخصات نشر: تهران: انتشارات علمی سنا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۶۹۴ ص.؛ مصور، جدول؛ ۲۲ X ۲۹ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۸-۸۴-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع: تغذیه -- راهنمای آموزشی (عالی)
(Nutrition -- Study and teaching Higher)
موضوع: رژیم‌درمانی -- راهنمای آموزشی (عالی)
(Diet therapy -- Study and teaching Higher)
موضوع: رده‌بندی کنگره
۱۳۹۷ ۴۵۸۱۵ م / RA ۷۸۴
۶۱۳/۲۰۷۶
ردمبندی دیویی
۵۴۰۰۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی



مؤسسه علمی انتشاراتی سنا (سامانه نوین آموز)

نام کتاب: سفر تا صد تغذیه و رژیم‌درمانی

مؤلف: جلال مولودی

ناشر: علمی سنا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۸-۰۸۴-۸

اول - ۱۳۹۷

صفحه‌آرایی: انتشارات علمی سنا

طراح جلد: علیرضا زمانی

پست الکترونیک: elmisana@gmail.com

فروش اینترنتی: sanabook.com

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ تومان

با خراش و ثبت کد زیر در سایت bookadds.ir می‌توانید به ویرایش‌های علمی و املائی کتاب و سایر فایل‌های مفید مربوط به این کتاب دسترسی داشته باشید.

«شما می‌توانید کتاب‌های مؤسسه انتشاراتی علمی سنا را علاوه بر کتابفروشی‌های سراسر کشور، از نمایندگی‌های اختصاصی مؤسسه واقع در کلیه استان‌ها تهیه نمایید.»
آدرس نمایندگی‌ها در سایت sanapezeshki.com و یا انتهای کتاب درج شده است.
تلفن دفتر پخش: ۶۶۵۷۴۳۴۵ - ۰۲۱؛ داخلی ۳

مقدمه مولف

افزایش روزافزون جمعیت بشری در کنار گسترش بیماری‌های غیر واگیر از یک سو و توجه انسان به کیفیت زندگی از سوی دیگر، انسان را با چالشی عظیم روبه‌رو نموده است. با توجه به رشد فزاینده‌ی مشکلات سلامت از جمله چاقی، درک و شناخت تغذیه روز به روز اهمیت بیشتری می‌یابد. در این راستا آشنایی با اصول تغذیه مناسب و ارتباط آن با سلامتی، از اهداف متخصصان تغذیه و دیگر ارائه‌دهندگان خدمات سلامت محسوب می‌شود. بی شک، یکی از مهم‌ترین دغدغه‌ها، دسترسی به منابعی جامع و کامل و در عین حال مختصر و مفید است.

مجموعه‌ی حاضر، خلاصه‌ای از کتاب‌های "اصول تغذیه و رژیم درمانی کراوس (۲۰۱۷)" و "اصول تغذیه مدرن در سلامتی و بیماری‌ها (۲۰۱۴)" است که با عنوان "درسنامه‌ی جامع تغذیه و رژیم درمانی" در دسترس شما قرار گرفته است؛ سعی بر آن داشته‌ایم که تمام فصول تغذیه‌ای را در قالب نکته پوشش دهیم. در کراوس ۲۰۱۶ برخی فصول (تغذیه اساسی) حذف شده‌اند؛ بدیهی است حذف این قسمت‌ها از کراوس ۲۰۱۶ به معنی حذف آن از کنکور نیست. فلذا پایه اصلی کتاب حاضر در این موارد، براساس کراوس ۲۰۱۲ و مدرن ۲۰۱۴ می‌باشد. علاوه بر این، عموماً دانشجویان اهتمام لازم را به کتاب تغذیه مدرن در سلامتی و بیماری‌ها ندارند از اینرو ما سعی کردیم تمام نکات آن کتاب را نیز پوشش داده و از این لحاظ جامع‌ترین کتاب که تمام رفرانس‌های تغذیه‌ای را در بر دارد آماده کنیم. بدون شک کتاب حاضر خالی از اشکال نخواهد بود و از این لحاظ نیازمند توجه خوانندگان عزیز می‌باشد. در این راستا، منتظر دریافت هر گونه پیشنهاد و انتقاد شما همکاران گرامی هستیم.

جلال مولودی

elmisana@gmail.com

پاییز ۱۳۹۷

فهرست مطالب

۱	بخش اول: تغذیه اساسی
۱	فصل اول: انرژی
۱۵	فصل دوم: کربوهیدرات‌ها
۲۷	فصل سوم: لیپیدها
۴۷	فصل چهارم: پروتئین
۶۱	فصل پنجم: فیبر
۶۷	فصل ششم: ترکیبات عملکردی
۷۱	فصل هفتم: ویتامین A
۷۹	فصل هشتم: ویتامین D
۸۷	فصل نهم: ویتامین E
۹۳	فصل دهم: ویتامین K
۹۷	فصل یازدهم: ویتامین B _۱
۱۰۱	فصل دوازدهم: ویتامین B _۲
۱۰۵	فصل سیزدهم: ویتامین B _۳
۱۰۹	فصل چهاردهم: ویتامین B _۵
۱۱۳	فصل پانزدهم: ویتامین B _۶
۱۱۷	فصل شانزدهم: ویتامین B _۹
۱۲۳	فصل هفدهم: ویتامین B _{۱۲}
۱۲۹	فصل هجدهم: بیوتین
۱۳۳	فصل نوزدهم: ویتامین C
۱۳۹	فصل بیستم: شبه ویتامین‌ها
۱۴۷	فصل بیست و یکم: کلسیم
۱۵۷	فصل بیست دوم: فسفر
۱۶۳	فصل بیست و سوم: منیزیم
۱۶۹	فصل بیست و چهارم: گوگرد
۱۷۱	فصل بیست و پنجم: آهن
۱۸۵	فصل بیست و ششم: روی

۱۸۵	فصل بیست و ششم: روی
۱۹۳	فصل بیست و هفتم: فلونور
۱۹۵	فصل بیست و هشتم: مس
۲۰۱	فصل بیست و نهم: ید
۲۰۵	فصل سی: سلنیم
۲۰۹	فصل سی و یکم: متگنز
۲۱۳	فصل سی و دوم: کروم
۲۱۷	فصل سی و سوم: بور
۲۱۹	فصل سی و چهارم: مولیبدن
۲۲۱	فصل سی و پنجم: کبالت

۲۲۲	بخش دوم: تغذیه در دوران‌ها
۲۲۳	فصل اول: تغذیه دوران بارداری و شیردهی
۲۴۷	فصل دوم: تغذیه دوران شیرخواری
۲۵۳	فصل سوم: تغذیه در کودکی
۲۶۱	فصل چهارم: تغذیه در نوجوانی
۲۶۹	فصل پنجم: تغذیه در بزرگسالی
۲۷۵	فصل ششم: تغذیه در سالمندی

۲۸۲	بخش سوم: تغذیه و رژیم درمانی
۲۸۳	فصل اول: تغذیه درمانی در دیابت
۳۰۷	فصل دوم: تغذیه درمانی در بیماری‌های گوارشی فوقانی
۳۱۵	فصل سوم: تغذیه درمانی در اختلالات تحتانی دستگاه گوارش
۳۳۱	فصل چهارم: تغذیه درمانی در بیماری‌های کبدی و پانکراس
۳۴۵	فصل پنجم: تغذیه درمانی در بیماری‌های قلبی - عروقی
۳۶۹	فصل ششم: تغذیه درمانی در بیماری‌های کلیوی
۳۸۱	فصل هفتم: تغذیه درمانی در فشارخون و سندرم متابولیک
۳۹۵	فصل هشتم: تغذیه در دهان و دندان و سلامت استخوان و استوپروز
۴۰۹	فصل نهم: تغذیه درمانی در ورزش
۴۳۱	فصل دهم: کنترل وزن
۴۵۵	فصل یازدهم: تغذیه درمانی در بیماری‌های روماتوئیدی
۴۶۳	فصل دوازدهم: تغذیه درمانی در استرس متابولیک
۴۷۳	فصل سیزدهم: حمایت تغذیه روده‌ای و وریدی
۴۸۳	فصل چهاردهم: تغذیه درمانی در سرطان
۴۹۳	فصل پانزدهم: تغذیه درمانی در کم‌خونی
۵۰۹	فصل شانزدهم: تغذیه درمانی در اختلالات خوردن
۵۲۳	فصل هفدهم: تغذیه درمانی در اختلالات عصبی
۵۳۱	فصل هجدهم: تداخل غذا و دارو
۵۴۳	فصل نوزدهم: تغذیه و فرآیندهای التهابی و سیستم ایمنی و نقش تغذیه بر آن
۵۵۱	فصل بیستم: اختلالات ارثی متابولیکی
۵۵۷	فصل بیست و یکم: آب و الکترولیت‌ها
۵۶۱	بخش چهارم: تغذیه در جامعه
۵۶۱	فصل اول: بررسی وضعیت رژیمی و بالینی
۶۱۱	فصل دوم: داده‌های آزمایشگاهی در بررسی وضعیت تغذیه